



春眠は暁よりも 昼間の居眠り

冬眠があけたと思ったら春眠の季節。夜更かしして、テレビにスマホ・パソコンを使う夜型生活になって、寝不足も一段とこたえます。昭和35年、夜10時以降に起きている人の割合は34%だったのに比べ、現在は80%ほどだそうです。これでは昼間に眠くなるのも当然です。眠気覚ましのコーヒーを飲んだり、ガムをかんだり、目薬をさしたりして睡眠を十分にとれない現代人の知恵でしのいでいます。しかしどうにもならない眠気には、居眠りが効果的です。ほんの2、3分の居眠りでも、疲れをとって、頭をリフレッシュするようです。

眠気覚ましだけでなく、居眠りには「ひらめきの効果」もあります。短時間の居眠りは右脳を活性化し、直感的な感覚を高めます。かの有名なエジソンやレオナルド・ダ・ヴィンチも、居眠りの達人だったようです。さらに居眠りには「リラクソスの効果」もあり、血圧を下げ、脈拍をおだやかにしてくれます。眠りも浅く、目覚めた時の切り替えも早いので時間を有効に活用するためにも、上手に取り入れたいものです。食後のひとときが一番いいのでは。ここからの季節、公園でのひと眠りもよいでしょう。春の心地よい居眠りでスッキリ爽やかな一日をすごしましょう。



怒ると、体に異変が起こる？



昔から、感情の荒ぶりを「顔を真っ赤にして怒る」「頭に血がのぼる」と表現しますが、実際に「怒り」の感情が私たちの体に影響を及ぼすことは知っていますか？

怒りを感じると自律神経が乱れて、心拍数や血圧が上昇して血流の悪化を招きます。その結果細胞は栄養不足になり、老廃物や疲労物質は排出されにくくなることもあります。怒りは吐き出した方がいいと言われますが、自律神経が長時間乱れる原因になるので注意が必要です。また、怒ると発生するのが、体を酸化させる活性酸素。毎日イライラしているとどんどん体が錆びてしまいます。

頭にくることがあっても、まずは黙って一呼吸おきましょう。「アンガーマネジメント」という怒りの感情をコントロールする心理トレーニングでは、6秒程度あけるのがいいとのこと。また作り笑いでも口角をあげるだけで怒りを和らげる副交感神経が作用してリラクセスできるとのことです。体の為には短気は損気。すぐに怒ることなく穏やかにすごしましょう。

KDSウォークラリー 3月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 K所長	10,618 歩	2位 Y課長	10,535 歩
3位 T理事	8,962 歩	4位 Y	5,590 歩
5位 O課長代理	4,952 歩	6位 M副部長	4,911 歩
7位 社長	4,896 歩		

紹介します 私のストレス解消法

管理部課長代理 A・O

私はコーヒーが好きで、コーヒーを飲む時間が私のストレス解消法になっています。

休日に家で飲むときは、豆を挽いて淹れています。お湯を注いでいるときの立ちのぼる香りに癒されます。

編集後記

コーヒーにはリラックス効果の他にも様々な健康効果があるとされています。心臓病・脳卒中・呼吸器疾患の死亡リスク低下に加え、血液をサラサラにする成分が含まれているため脳梗塞や心筋梗塞を防ぐということです。

管理部 山岸



我が家行きつけのコーヒー豆屋さんがあり、いつもそのお店で豆を購入しています。私も含め家族は、スッキリしているエチオピア豆が好きで、よく飲んでます。同じ豆でも焙煎方法(浅煎り・普通等)で香りや飲み心地が異なるのが、面白いと思います。またそのお店で、珍しい豆と出会うこともあり、たまに飲み比べをして楽しんでいます。カフェや喫茶店もたまに行きます。友人等と会話を楽しんだり、1人であれば本を読んだり等、店内でくつろぐ時間も好きです。癒されます。ストレスの解消になります。

